

食を楽しむ、考える。



塩豚ガレット焼き

切落し肉を使ってごちそう風に。
りんごが味のアクセント！

材料(2人分)

- 265268** 産直 平田牧場三元米うまみ豚切落し … 140g
じゃがいも …………… 小1個
269841 サンふじ(皮をむいて) …………… 80g
クリームチーズ …………… 20g
ゆでキャベツ …………… 80g
片栗粉 …………… 20g
サラダ油 …………… 小さじ2
パセリ(みじん切) …………… 少々

A 塩 …………… 小さじ 1/5 胡椒 …………… 少々

作り方

- 1 じゃがいもは、せん切りにして片栗粉をまぶす。
- 2 豚肉に **A** をもみ込み、4等分にひろげる。それぞれに薄切りにしたりんご、クリームチーズをのせ、手で包んで丸め、表面に **1** をつける。同様に4個作る。
- 3 フライパンに油を熱し、**2** をフライ返しなどで押さえながら焼く。焼き色がついたら裏返して同様に焼く。
- 4 器に盛ってパセリをふり、ゆでキャベツを添える。

産直

265268 冷蔵 毎週
企画

国産・シガフードプロダクツ
平田牧場三元米
うまみ豚切落し

200g

100gあたり
税込 **210**円

飼料米を給餌した平田牧場三元豚の
ウデ・モモ部位等の切落しです。
(真空パック) 消費期限:お届け日含め5日



豚切落し

本体 **388**円
(税込 **419**円)



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイサー
ビスでの栄養指導、民間
企業の食生活改善事業に
あたっています。

家計にうれしい元気の源、豚切落し

豚肉は糖質をエネルギーに変えるのに欠かせないビタミンB1を多く含むのが特徴です。また、運動中の筋肉の疲労を抑えて運動能力を向上させる作用があるカルノシンを多く含みます。

「切落し」と「こま切」の違い

切落し モモやロース、バラなどを成型する際に出た、特定(1種類の部位)の肉の大きさが揃っていない切れ端を集めたもの。価格は薄切りより安価で、肉の味を楽しめる生姜焼きやしゃぶしゃぶなどにおすすめ。

こま切 切落しにならない肉の切れ端を部位に関係なく集めたもの。ひと切れが小さく細かいので、野菜炒めや汁物におすすめ。

